

本港近3日發生兩宗學童因學業問題輕生事件，可見學童的精神健康響起警號。有見及此，本報整理了抗逆專家鍛煉抗逆力貼士，讓莘莘學子學習闖過難關。



## 什麼是抗逆力？為什麼如此重要？

基本上，抗逆力是幫助我們面對逆境和負面情緒的重要技能。當我們接近放棄時，抗逆力就成為了我們繼續前進的原動力。每當你激勵自己去完成一些困難的事情，例如吃力的跑步，抗逆力會推動你繼續前進。對孩子來說，要成為一個自信、能幹、有為的人，抗逆力可說是其中一項要素。抗逆力也可以幫助孩子更願意嘗試新事物、接受挑戰，並且適應變化，例如搬家或開始上學。在面對障礙時，具有抗逆力的孩子能夠適應良好，也能夠繼續發展他們的技能和關係。

# 鍛煉抗逆力 學童闖難關

## 哪些因素會影響抗逆力？

有許多因素都會影響孩子的抗逆力，而緊密的關係是當中最重要的一項。與照顧者、朋友和更大的社區建立和維繫緊密的關係，能讓兒童感到安全和舒適。反過來，這也讓孩子有自信去面對各種挑戰。

經驗也能幫助發展兒童的抗逆力。當孩子以健康的方式學習克服問題，他們也會開始發現自己有能力，並能夠在未來面對各種挑戰。雖然有很多幫助孩子培養抗逆力的方法，不過，影響他們的生理因素也同樣重要。



## 如何培養兒童的抗逆力？

### 培養他們的執行能力，以妥當管理行為和情緒

加強了執行能力和前額葉皮層的兒童，可以更妥善地管理自己的行為和情緒，也能夠學習處理問題的策略。

### 鼓勵冒險精神，接受獨立思考和行動的機會

承擔健康風險可以讓孩子走出自己的舒適圈，推動他們前進，並發掘新事物。經常展現出勇敢精神的的孩子，也會變得比較自信和具有抗逆力。相反，避開風險的孩子，通常會認為自己無法應付挑戰。

### 為孩子介紹各式各樣的活動，幫助他們發掘自己的興趣

為孩子介紹各式各樣的抗逆力活動，可以讓他們見識到無盡的可能。他們會對自己喜歡做的事有更深一層的認識，並在遊玩時形成對建立品格的想法。

### 教育他們改變是無可避免的

無論任何年齡的兒童都會害怕面

對改變。不過，意識到改變是無可避免的兒童，會學習去預測改變，甚至是接納改變。教導兒童，人生唯一不變的就是改變，這樣甚至能鼓勵他們將改變視為令人振奮的機會。

### 教導孩子如何自理

教導兒童自理的重要性，這樣對於日後培養抗逆力也有幫助。先討論他們如何識別出不舒適或有壓力的跡象，再找出能讓他們感覺更好的小改變和習慣。這可以包括健康的飲食習慣、作息時間、玩樂和充足的睡眠。

### 鼓勵孩子投入自我探索的過程

鼓勵孩子自我探索，可以提升他們的自我意識，這是培養兒童抗逆力的有用工具。當孩子越來越了解自己，就會常常遇到困難挫折，因此自我探索可以讓孩子有機會尋找自我，以及了解自己的能力和。在孩子培養好奇心和自我抗逆力的時候給予支持，能讓他們穩步前進，成為具有高抗逆力的人。

## 生理因素

許多因素都會影響孩子各方面的發展，例如家居、社會環境、學校甚至是父母。雖然部分是人為可控的因素，但也必須謹記，每個兒童都是獨一無二的，表現出的抗逆力也人人不同，這通常取決於每個人的基因。

### 1. 健康

我們不時會狀況不佳，但具有高度抗逆力的孩子卻很少出現這種情況。你可以協助孩子培養健康的生活習慣，例如鼓勵他們多做運動、培養規律的作息時間和健康均衡的飲食習慣。

### 2. 遺傳

毫無疑問，父母遺傳對我們的成長有很大的影響。不過，遺傳不止是身體特徵，例如孩子很可能會遺傳到父母的一些心理特質，這也會影響他們發展抗逆力。這確實難以避免，但也很正常。最重要的是讓孩子感到安全、舒適、有人陪伴，這樣他們即使遇到任何挑戰，也有自信能克服。

### 3. 性格

有些專家認為嬰兒的性格(無論嬰兒好帶或難帶)可能會影響他們在早期發展抗逆力。雖然有耐性、細心和反應快的孩子比較容易接受改變，但總有方法可以幫助孩子適應某些行為，讓他們在早期就有更好的發展。

## 外在因素

外在因素也影響抗逆力，特別是主要照顧者和社區為兒童提供的支援。

如果兒童在家中、學校和鄰里中獲得正面的經驗，也會提升兒童的抗逆力，因為他們在這些地方感到安全，可以作出行動和反應。

### 1. 家居環境

研究發現，乾淨整齊的家居是發展抗逆力的最好環境。不妨鼓勵你的孩子幫忙收拾家居，這樣也能教導他們照顧自己和周邊世界，有助提升他們的抗逆力。

### 2. 教養方式

盡早建立規矩和一致的期望，能幫助幼兒發展抗逆力。定期給孩子正面的肯定，也能幫助他們發展正面行為、健康的人際關係界線以及作出體貼他人的決定。父母和照顧者也是孩子直接的榜樣，因此最好三思而後行，想想行為對兒童會帶來什麼影響。父母和監護人只要緊記自己必須以身作則，自然就能成為孩子的榜樣。你可以透過多種方法了解什麼因素能讓人具備抗逆力。